

الثالث الدرس الأول وجبة غذانية متوازنة

	111	ه و علامه (X) امام العبارة الخاه	ة الصحيحا	م العبار	 ضع علامه (١) اما 	
(✓)		من الماء على الآقل	ب ۸ لکو اب	بب شرب	١- ليکون يومك صحبا بـ	
(*)*	والفاك	ب تناول القليل من الخضروات	ليومي يجب	طعامك ا	٢- لتحقيق التوازن في	
(*)		٣- ليس من الضروري ممارسة الرياضة يوميا				
(*)		٤- تناول كميات كبيرة من الحلوى يجعل يومك صحياً				
(4) =	، الكاه	الخضروات والقاكهة والحبوب	إزنة على	ية المتو	٥- تحتوى الوجبة الغذاة	
	-	ة التي تجعل طعامك صحبا:	س الغذاتيا	م العناه	٢- ضع علامة (٧)اما	
()	٧- الكثير من الحلوى	()	١- المشروبات الغازية	
()	 ١٤- الاطعمة المقلية بالزيت 		(~)	٣- المياه	
1	(. الغضروات	-7	(4)	٥- الحبوب الكاملة	
			1	ية مما إ	٣- اختر الإجابة الصحيد	
		للة على	ننية المتواز	بية الغذا	١- يجب أن تحتوي الوم	
		 الكثير من الحلوى 	+)	فازية	(أ) المشروبات الم	
) الأطعمة المقلية بالزيت			ج) الحبوب الكاملة	
					٣- من النصانيح الم	
		(ب) شرب کوپ واحد من				
من الحلوى	بيرة	والفاكهة (د) تناول كميات ك	خضروات	لة من ال		
la I		214 × 4 2 × 114 2 × ×	. 1		4 - اقرأ ثم أجب : 	
ول على	الحصا	انب الوجبة الغذانية المتوازنة ا	اتباعها بخ	ن يمكن	۱-حدد نصیحه اخر : یوم صحی .	

توجيه المجال الصناعي وتكنولوجيا الصناعة

الذالث



	العناصر الغذانية	1	
Manager Maria			

وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة:	 (١) ضع علامة (١) أمام العبارة الصحيحة
طعمة مثل: القواكه والعسل (٧)	١- يتوافر السكر يشكل طبيعي في يعض الاه
دید ما یتلف منها (√)	٧- تعمل البروتينات على بناء الأنسجة وتج
اعیننا (*)	٣- نحتاج إلى الكالسيوم للحفاظ على صحة
(*)	٤- لا يعتبر الماء عنصراً مهما لأجسامنا
(✓)	٥- لا يمكن للدهون أبدا أن تكون صحبة
	٧- اكمل العبارات الأثية:
(تقوية النظر)	١- يساعد فيتامين ٨ على
(الخضروات)	٧ ـ تجد فيتامين c في٢
(اللحوم والاسماك)	٣- نجد الحديد في
ها في الحبوب الكاملة والبقوليات (الألياف)	 ٤- تعتبر مهمة لعملية الهضم ونجد.
ى العمود (أ):	٣- صل من العمود (ب) ما يناسب ما ف
(4)	(i)
البيش والألبان	١- الفيتامينات
ب) البطاطس والأرز	٧- الدهون
سح) الزيتون والأفوكادو	٣- البروتينات
د) القرنبيط والبروكلي	٤- الكربوهيدرات
	1- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:
	١- النشويات والسكريات من
(ج) البروتينات (د) الأملاح المعنية	أأ) القيتامينات (ب) الكربوهيدرات
***	٧- تعتبر اللحوم والأسماك من
 (ج) الكربوهيدرات (د) الأملاح المعنية 	أً) البروتينات (ب) الألياف
	٣- تساعد على امتصاص القيتنام
(ج) الأملاح المعدنية (د) الكربو هيدرات	 أ) البروتينات (ب) <u>الدهون</u>

ت (ج) البروتينات د) الدهون	i) <u>السموم</u> ب) الكريوهيدران
*********	٤- يساعد الماء على التخلص من



المحور الثلث مراجعة على الدرس الأول والثاني

(١) اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- يساعد الجسم على التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات
 - أأ) الألياف (ب) الماء (ج) الدهون (د) الكربوهيدرات
 - ٢- ليكون يومك صحباً بجب تناول القليل من
 - أا) الخضروات (ب) الحلوى (ج) البروتينات (د) الماء
 - ٣- يساعد على المحافظة على صحة العظام والأسنان.
 - أا) الكالسبوم ب) السكر (ج) الحديد د) الملح
 - ٤- يقوم الجهاز الهضمى بتحويل إلى سكر جلوكوز فيزود الجسم بالطاقة
 - أ) البروتينات ب) الألياف (ج) الكربوهيدرات د) الدهون

٧- اكمل العبارات الآتية : -

- ١- يجب أن يتضمن نظامك الغذائي مجموعة متنوعة منالطعام (اصناف)
- ٢- نجد الدهون الصحية في
 - ٣- شرب الكثير منيعمل على طرد الجراثيم والفيروسات من الجسم (الماء)
 - ٤- يحتوي السمك على فيتامين
 - ه نجد الكالسيوم في (اللبن والخضروات الخضراء)

٣- قيم الوجبات الغذائية الاتية واكتب " وجبة غذائية متوازنة " او وجبة غذائية غير متوازية امام كل عبارة:

- ١- باكل سيف الدجاج المقلى في الزيت مع مشروبات غازية (وجية غذانية غير متوازية)
- ٢- تأكل سمر اللحم المشوي مع الأرز ويعض القاكهة على الغذاء (وجبة غذائية متوازية)
 - ٣- تأكل يمنى الكثير من البطاطس المقلية والبيتزا (وجبة غذائية غير متوازية)

٤- اقرأثم أجب :-

- ١- الفيتامينات مفيدة للمحافظة على مناعة الجسم ، ويحتاج الجسم إلى الدهون أيضاً فما هي أهمية الدهون ؟ ج / تساعد على امتصاص الفيتامينات والحصول على الطاقة
- ٢- بما تنصح صديقك سمير الذي يضيف الكثير من الملح للبطاطس المشوية و الكثير من السكر
 للعصائر . ج / بتقليل الملح و السكر في الطعام و الشراب

المحور الثالث الدرس الثالث نظام غذائي صحي

(١) ضع علامة (٧) أمام العناصر الغذائية التي يجب أن توجد في الطعام للمحافظة على نعط حياة صحى:

(⊻)	٣- الأسماك	(⊻)	١- الخضروات
(4)	 ١- الحبوب الكاملة 	()	٣- الكثير من الدهون

٥- كميات كبيرة امن السكر ()

٢- أكمل العبارات الآتية مستقدماً بثك الكلمات :

(العبوب الكاملة - صحي - الأرز والخضروات - غير صحي - الملح)

١- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من (الملح)

٢- يجب أن يحتوي النظام الغذائي للاطفال على الخضروات والفواكه و.. (الحبوب الكاملة)

٧- يعتبر الطعامإذا احتوى على الفيتامينات والمعادن.... (صحي)

٣- تتوافر في المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية مثل (الأرز والخضروات)

٣- ضع علامة (١/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطئة

١- تصنع الملوخية من مرق الدجاج المثيء باوراق الخضروات فتكون مفيدة ومغنية في أن واعد (٧)

٢- الكشري لا يعتبر من الوجبات الغذائية الصحية

٣- تتوافر في المحاشى العناصر الغذائية العطلوبة من أجل وجبة صحية (◄)

٤- يحتاج الأطفال بشكل خاص إلى وجبات متوازنة غنية بالخاصر الغذانية (◄)

٤- اقرأتم أجب: -

١- بعد صديق لك طبق البليلة باستخدام القمح ، والحليب ، والكثير من السكر ، والسمن ،
 انصحه بتغيير مبتكر ليكون الطبق صحياً اكثر .

- ج) انصحة أن يضع القليل من السكر والسعن على طبق البليلة
- ٢- يحب نبيل أكل محشى ورق العنب مع القليل من اللحم ، هل تعتبر هذه الوجبة صحية ؟
 - ج) نعم تعتبر وجبة صحية



المحور الثالث

الدرس الرابع الطعام غير الصمي

(١) اقرأ واكتب كلمة (صحى) او (غير صحى) امام الاطعمة والمشروبات الآتية :

- مشروبات حمص الشام (صحى
- ٢- البطاطس المقلية (غير صحية)
 - ٣- الدجاج المشوية (صحى
- ٤- اللحوم المصنعة (غير صحية)

ا- ضع علامة (١/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطئة

- ١- يعتبر الترمس من الوجبات السريعة الصحية (٧)
- ٢- عند الشعور بالجوع بين الوجبات من الصحي تناول الوجبات السريعة مثل الحلوى والمشروبات الغازية
 (X)
 - ٣- غالباً ما تكون نسبة القيتامينات و الاملاح المعنفية و الألياف في الوجهات السريعة منخفضة (٧)
 - ٤- تناول البليلة مع الكثير من السكر والسمن كوچبة سريعة أمر صحي

٣- أكمل ما يلي :

- ١- يجب تناول البطاطس المشوية بدلا من البطاطس... ليكون طعاماً صحباً (المقليلة)
 - ٢- تحتوي الوجهات السريعة على كميات كبيرة من السكريات (والدهون والأملاح)
 - ٣- يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلاً من المشروبات (الغازية)
 - ١- يمكن تناول وجبات خفيفة مثل البليلةليكون طعامك صحيا (وحمص الشام)
 - هـ يحتوي الترمس على وهي مهمة الأجسامنا (البروتينات)
 - ٦- تحتوي الذرة المشوية على...... (الألباف والفيتامينات والمعادن)





المحور الثالث مراجعة على الدرس الثالث والرابع

(1) اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- بعكننا شرببدلاً من المشروبات الغازية

ب) عصير القاكهة بإضافة القليل من السكر أ) العصائر المصنعة

د) الشاي بإضافة الكثير من السكر ج) عصير القاكهة بإضافة الكثير من السكر

٧- من الوجيات الغذائية الصحية

ب) البطاطس المقلية أ) اللحوم المصنعة

> ج) المكرونة مع إضافة الجين د) الحلوى

> > ٣- أي مما يلي من الوجبات السريعة الصحية ...

د) البطاطس المقلية الذرة المشوية ب) الدجاج المقلى ج) الحلوى

٤- يعتبر الطعام صحياً إذا احتوى على كمية كبير من

ج) القيتامينات د) النشويات أ) السكريات ب) الدهون

٢- اقرأ الانظمة الغذائية الخاصة بالأطفال الآتية واكبت (صحى) أو (غير صحى)

١- نظام غذاني يحتوي على الخضروات والحبوب الكاملة (صحی)

٢- نظام غذاتي يحتوى على كميات كبيرة من السكريات والدهون فقط (غير صحي)

٣- نظام غذاني يحتوي على الخضروات والقاكهة والحبوب الكاملة والبروتينات والقليل (may) من السكر

٣- فكر واجب :

١- إذا خلت الوجبات السريعة من كميات الدهون والأملاح والسكريات الكبيرة واحتوت على الحبوب الكاملة والألياف في رأيك هل تصبح صحية ؟

• ج) نعم تصبح صحبة

٢- يأكل لؤي القول ويضع عليه الكثير من السمن والملح انصحه ، بإجراء تعديل يجعل من طبق الفول طبقا صحياً أكثر

ج) قلل الملح والسمن أو الزيت على الغول

٣- لماذا تعتر المحاشى من الوجبات الغذائية الصحية ؟

ج) لأنها تحتوي على العديد من العناصر الغذائية مثل الأرز والخضروات

ب حسناعي وتكنولوجيا الصناعة توجيه المجال الصناعي وتكنولوجيا الصناعة

إعداد : أ/ أشرف الشناوي

المحور الثالث الدرس الخامس المحافظة على مسلامة الطعام

(١) يعتبر جميع ما يلى من طرق المحافظة على سلامة الطعام ما عدا:

- ١- غمل القواكه والخضروات والتخلص من القاسد منها.
- ٣- استخدام لوح تقطيع وسكين نظيفين ، وغسلهما بعد تقطيع اللحوم للقضاء على البكتريا
 - ٣- غسل اليدين باستمرار واستخدام الصابون وشطقهما بالماء جيدا
 - ٤- ربط الشعر إلى الخلف أو تغطيته إن كان طويلاً
 - ٥- مسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل اعداد الطعام وبعده
 - ٦- ترك الطعام على البوتجاز لفترة طويلة

٧- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- ١- السبب الرئيسي في قساد الطعام هو
 - ب) الجو البارد

أ) الماء

- د) الزيت
- ج) البكتبريا والعفن
- ٢- للمحافظة على سلامة القواكه يجب إبقاءها في إلى أن يحين وقت استخدامها
 - ب) <u>الثلاجة</u>

أ) المطيخ

- د) مكان دافئ
- ج) أكياس بلاستيكية
- ٣- معظم الطعام قداذا ترك تفترة طويلة داخل الثلاجة
- ج) لا يتغير د) يصبح جيداً

ب) يقل

ا) يتعفن

٣- ضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطنة

- ١- يجب استخدام لوح تقطيع نظيف عند تقطيع الخضروات واللحوم (٧)
- ٧- غسل اليدين باستمرار باستخدام الماء والصابون ضرو ي للمحافظة على سلامة الطعام (٧)
- ٣- ليس من الضروري ربط الشعر او تغطيته أثناء تحضير الطعام
- ابقاء اللحوم ومنتجات الألبان خارج الثلاجة لا يؤثر في سلامة الطعام (X)
- ه- بجب استخدام مكونات طازجة عند تحضير الطعام (√)



المحور الثالث

الدرس المنادس الشراب الطبيعي والشراب الصحي

(١) ضع علامة (١) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطئة

- ١- الشراب الصناعي صحي أكثر من الشراب الطبيعي
- ٢- يعتبر الشراب الطبيعي بأنه غني بالقتيامينات والأملاح المعنية
 - ٣- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة عاليه من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي (٧)
- ٤- عندما يستخدم سكر غير نظيف عند تحضير الشراب الصناعي يصبح لونه داكنا (◄)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- يتم إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي لحمايته من
 - أ) العفن والبكتريا ب) الحموضة
 - ج) الماء د) الغليان
- ٧- سبب ظهور طبقتين منفصلتين أثناء عملية صناعة الشراب الصناعي هو
 - أ) جودة السكر بشكل جيد
 - ج) نوع الفاكهة د) وجود الماء
- ٣- الخطوة الأولى في تصنيع الشراب الصناعي للقضاء على البكتيريا هي
 - أ) فصل الفاكهة عن السكر ب) تعبنة الشراب
 - ج) تسخين الشراب لدرجات حرارة مرتفعه د) بيع الشراب في المحلات
- ٣- إذا كان لديك نوعان من الشراب احدهما شراب طبيعي والأخر شراب صناعي أيهما
 تفضل ولماذا ؟
 - ج) أفضل الشراب الطبيعي لأنه غني بالفتيامينات والأملاح





المحور الثلث مراجعة

على الدرس الخامس والسادس

(١) اكمل العبارات الأتية مستخدماً بنك الكلمات

غير نظيف -طازجة - صحى - باردة - غير صحى

- ١- الشراب الطبيعي ... اكثر من الشراب الصناعي (صحي)
 - ٢- من المهم الابقاء على بعض الاطعمة حتى لا تفسد (باردة)
- ٣- استخدام مكونات يحافظ على سلامة الطعام (طازجة)
- 1- إن بدا لون الشراب داكناً جداً أثناء صناعة هذا يعنى ان السكر المستخدم (غير نظيف)

٢- اقرأ وصوب ما تحته خط :

- ١- يحتوى الشراب الصناعي على نسبة قليلة من السكر (عالية)
- ٢- معظم الطعام لا يتعفن إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة (يتعفن)
- ٣- اكتب الجمل الاتبة في مكانها العناسب للتعييز بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي
 - لا يحتوى على الكثير من السكر يحتوى على المنكهات والملونات الصناعية
 - يحتوى على الكثير من السكر يحتوى على الفاكهة الطبيعية
- الشراب الطبيعي : لا يحتوي على الكثير من السكر ويحتوي على الفاكهة الطبيعية الشراب الصناعي : يحتوي على الكثير من السكر
 - بحتوى على المنكهات والملونات الصناعية

ا فكر واجب :

- ١- تشرب أبه الكثير من شراب الفاكهة الصناعي اشرح كيف تقنعها أن تسيدله بالشراب الطبيعي .
- ج) الشراب الطبيعي اكثر صحياً لانه يحتوي على القيتامينات والاملاح المعدنية
- ٢- وضع ماجد بقايا وجبته من الغذاء في الثلاجة ، ووضع مجدي بقايا وجبته على
 البوتاجاز بعد مرور يوم ، برأيك أي من الاطعمة سوف يفسد .
 - ج) طعام مجدي يفسد لأنه خارج الثلاجة .

المحور الثالث

الدرس السابع السلام في المطبخ

(١) ضع علامة (١) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

- ١- يعد تقطيع الطعام بعيداً عن اليد ضروريا للحافظ على السلامة في المطبخ (٧)
- ٣- يجب إشعال عود الكبريت من يعيد عند اشعال البوتاجاز (√)
- ١٠ يقضل شراء الملاعق المصنوعة من القولاذ المقاوم للصدا
- ا- من إرشادات الحفاظ على السلامة في المطبخ استفدام البوتاجاز بشكل امن (٧)

٧- ضع خطا تحت الاختيار المناسب واكتب سبب اختيارك :

١- تريد شراء ملاعق ، أي نوع تختار ؟ (البلاستيكية - السيليكون)

السبب: لأنه مرن وغير لاصق ولا يخدش قطعام

- ٢- تريد شراء أواتي للمطبخ (الأواتي ذات الطلاء غير اللاصل الأواتي المصنوعة من الفولاذ المفاوم للصدأ) المسبب : لانها صلبه ومنينه
- ٣- تريد منى شراء أدوات مطبخ بالمستبكية للطبخ هل تويد منى في هذا الشراء ؟ ولماذا؟
 المسبب لا لأن ادوات البللاستيك قد تذوب اذا كان الماء ساخن وتضر البيئة

٣- صل من العمود (ب) ما يتاسبه من العمود (أ)

(+	(1
اأ- قد تكون سامة عند خدش الطلاء	١- المقلاد المصنوعة من الالومنيوم /
اً- قد تكون سامة عند خدش الطلاء ب- ثمنها زهيد وقد تتفاعل مع الاطعمة	٧- الادوات البلاستيكية
الحمضية	
ج- يمكن أن تذوب في الإثاء الساخن فتضر بصحتنا	٣- الأواني الاستقلس
د- يفضل شراء المصنوعة من السليكون	٤- الأواني ذا الطلاء غير اللاصق
هـ خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الاطعمة الحمضية	٥- الملاعق



عداد : أ/ أشرف الشناء ي

المحور الثالث

النرس الثلمن أعداد الطعام والشراب الصحم

(١) ضع علامة (١) امام إرشادات إعداد الطعام الصحى:

- ١- الإقراط في طهي المُصَروات
 - ٢ غبل البدين جيدا ومسح كل الاسطح ٢
 - ٣- تجنب قلي الاطعمة بالزيت ٢-
- ا عدم خير او شواي الطعام ()

٣- فكر وأجب :

- ١- في رأيك ، ثمالاً من المهم إعداد طعام صحى ؟
 - ه ج) ليحافظ على صحننا
- ٧- لماذًا يعتبر القلي طريقة غير صحية لطهي الطعام ؟
 - ج) لأنها تحتوي على الزيوت والدهون







(۱) اقرأ وصوب ما تحته خط:

- ١- من قواعد المفاظ على السلامة في المطبخ بشعال عود الكبريت بالقرب من البوتاجاز (بعيداً عن البوتلجاز)
 - (قلی) ٢- شوى الطعام يجعله دهنيا وغير صحي
- ٣- عدم الإفراط في طهي الخضروات يقلل من العناصر الغذائية المتوافرة فيها (الافراط)
- المقلاد المصنوعة من الخشب لا تتفاعل مع الاطعمة الحمضية قيمكن استخدامها لطهي (الإستانلس)

٧- اقرأ ثم اكتب اسم الاداة المناسبة امام كل عبارة:

١- أداة قد تكون سامة عند خدش الطلاء بسبب الطلاء غير اللاصق

﴿ الأواني ذات الطلاء غير اللاصق }

- (الاوالي المصنوعة من القولاد) ٧- اداة لا تتفاعل مع الاطعمة الحمضية
 - ٣- أداة يجب تجنب شراتها لأنها يمكن أن تدوب إذا تم تركها في أثاء ساخن

﴿ الاداوت أو الأواثى البلاستبكية ﴾

٢- ضع علامة (١/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطبة

- ا عند تقديم الطعام ، يقضل وضعه في الطبق بنقة وبشكل مرتب ومنظم (~)
- ٧- الطهى الجيد للحوم والنجاج والأسماك خطوة مهمة في اعداد طعام صحى (\checkmark)
- ٣- يفضل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لاتجمع البكتيريا ولا تمتص (4)
 - ٤- من مميزات الأواني ذات الطلاء غير اللاصق أن الطعام الابلتصق بها **(√)**

٤- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- من مميزات للملاعق للمصنوعة من المبيليكون أنها
 - بد لا تجمع البكتريا أ. لا تخدش الأواتي
 - ج. صلبة ومتينه د- يلتصق الطعام بها
 - ٢- من طرق الطهي غير الصحية.

أ۔ الشوي ب السلق

د- الاعداد على البخار

ج- فقلم

إعداد : أ/ أشرف الشناوي

توجيه المجال الصناعي وتكنولوجيا الصناعة

المحور الثالث

الدرس التاميع الاسعقات الاولية والسلامة

(۱) صحح الكلمات التي تحتها خط :

يستخدم المقص في الاسعافات الاولية تنتبيت الرباط على الجرح (شريط اللاصق الطبي)

- ٢- يستخدم الكريم المطهر في الاسعافات الأولية لتخفيف الالام الناتجه من الاجهاد او الام
 العضلات
 العضلات
 - ٢- يستخدم الشاش المعقم في الاسعافات الاولية لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة
 ١ الضمادات اللاصفة)
 - ١- يستخدم الشريط اللاصق الجراحي للف الالتواءات وتثبيتها مثل حمالة الذراع
 الرياط الطبي)

٢- اقرأ الحالات الطارب الاتية واقترح مواد الاسعاقات الأولية التي يمكن ان تستخدمها لمساعدة الشخص في كل حالة :

- ١- لعب سيف مع مازن في الحديقة وتعثر مازن والتوت قدمه وشعر بالإلم
 - المواد المستخدمة :
 - ٧ عَدْ لَعِبْ مِي بِالْكَرِدُ مِعَ اصْدَقَانَهَا وَقَعَتَ وَجِرَحَتَ فِي قَدْمَهَا
- المواد المستخدمة : الضمادات اللاصقة
 - ٣- تعرض شخص ما للدغات النحل أثناء النزهه
- المواد المستخدمة:

٣- ضع علامة (١/) أمام العبارة الصحيحة و علامة (x) امام العبارة الخاطبة

- ١- يستخدم الكريم المطهر لتطهير الجروح والخدوش
- ٢ ـ يجب قطع الملايس بالمقص عند النعرض للاصابة حتى لا تلامس الملايس الجسم (◄)
- ٣- استخدام الاسعاقات الاولية في حالات الحروق الخطيرة امر ضروري



المحور الثالث الدرس العاشر السلامة في

ضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطبة

- ١- لاخماد الحريق الثاتج عن الزيت ، نستخدم الماء
- ٧- ليس من الضروري معرفة أرقام الطواري المختلفة استعداداً لحالات الطوارئ
- قد يحدث حريق بسبب ابصال عدة اجهزة الكترونية في سنك مشترك واحد
- اليس من الضروري أن نعرف ما يجب القيام به في حالات الطوارى في المنزل

٧- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- احد طرق اخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام
- ب-بيكربونات الصوبيوم أحصاء تقي
 - ٢- عند حدوث تسرب الغاز الطبيعي في المنزل ، علينا الاتصال برقم
- ب، طواري العريق ١- طواري الفاز الطبيعي
 - ٣- للحفاظ على المملامة الثناء الدلاع عريق داخل المنزل
 - ب- اجهزة كهريانية آ۔ زیت





المحور الثقث مراجعة على الدرس التاسع والعاشر

(۱) ضع علامة (١) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطعة

- ١- يستخدم الكريم المظهر لمعالجة لدغات الحشرات
- ٢- عند التعرض لتسرب الغاز الطبيعي يجب البقاء في المنزل حتى اصلاح العقل (X)
- ٣- عند القطاع الكهرباء يجب ألا نفتح الثلاجة للمحافظة على يرودة الاطعمة (٧)
- 1- يستخدم الرباط الطبي للف الالتواءات وتثبيتها (٧)
- ٥- انقطاع التيار الكهرياني لمدة طويلة قد يودي الى تلف الطعام في الثلاجة (٧)

٢- صل من العمود (ب) ما يتاسب ما في العمود (أ):-

(4)	(ⁱ)
رأ- تتثبيت الرياط على الجرح	١ . شريط لاصق جراحي ـــــــ
ت لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح	٧- شاش معقم
ج- لمعالجة الجروح المقتوحة	٣- المقص
د- لتخفرف الالام المنتجة عن الاجهاد أو الام العضلات	 ١٠- الكمادات الباردة او الساخته—

٣- فكر واجب

- ١- ثمادًا لا يجب إشعال أي مصباح كهربي في حالة تسرب الغاز الطبيعي ؟
 - ج حتى لا يتسبب في اشعال النيران
- ٢- رايت حريقا في شقة جارك ناتج عن تسرب غاز ، بأي خدمة طوارى تتصل؟
 - ج اتصل رقم الغاز الطبيعي رقم ١٣٩

٤ - اكمل العبارات الاتية باجابات مناسية: -

- ١- يستخدمجراحي لتثبيت الرباط على الجرح (شربط لاصق)
- ٧- لا يجب فتح حتى تحافظ على برودة الطعام عند انقطاع الكهرباء (الثلاجة)
 - ٣- يجب استخدام كريملعلاج لدغات الحشرات (اللدغات)
 - ٤- يجب ألاالمصباح الكهربي عند تسرب الغاز الطبيعي (نضي)
- ٥- يجب قطع الملابس ب....عند الاصابة بجرح حتى لا يلتصق الجرح بالملابس (المقص)

المحور الثالث

الدرس الحادي عشر السلامة في استخدام الطلاء

(١) ضع علامة (١) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطئة

- ١- عند القيام بمشروع طلاء يجب الناكد من غلق أوعية الطلاء باحكام (٧)
 - ٧- اول غطوة عند القيام بمشروع طلاء هي وضع مخطط لقهم وتحديد كيف نريد للطلاء ان يبدو (٧)
 - ٣- أيس من الضروري التفكير في احتياطات السلامة الواجب اتخاذها عند القيام بمشروع طلاء (X)
- اثناء طلاء الغرفة نحتاج سلم ، وطلاء للجدران الداخلية وفرش طلاء وبكرة دهان (√)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلى :

- ١- أي الادوات تحتاجها أثناء عملية الطلاء
- - ٢- لتجنب الدلاع الحريق عند الطلاء بجب
 - أ- تخزين الطلاء في اماكن ذات درجات حرارة عاليه
 - ب- تخزين الطلاء في اماكن ذات درجة حرارة منخفضة
 - د ترك النوافذ مغلقة
- ج ارتداء القفارات
- ٣- من إرشادات طلاء غرفة بسلامة وأمان
- ب- استخدام مواد الاسعافات الاولية

- أ- عمل وجبة غذائية صحية
- د استخدام اليد مباشرة دون ارتداء قفارات
- ج الحفاظ على السلامة عند استخدام السلم

٣- فكر واجب:

- المماذا من المهم تخزين الطلاء بعيداً عن مصادر الحرارة؟
 - ج) حتى لا تنطع حرائق
- ٢- ناقش كيف بمكنك أن تحمي نقمك اثناء عملية طلاء غرفة ؟
- تكون الغرفة ابوابها ونو افذها مفتوحة للتهوية ونحمي الايد و الاعين و الانف من خلال قفازات وقناع الوجه و نظارات للعين
 - ٣- بما تنصح صدرقك الذي يخزن علب الطلاء في المطبخ ؟
- ج) تصحة لا بخرتها في العطبخ لأنها قد بنتج عنها الدلاع حريق بسبب ارتفاع درجة الحرارة وقد تسبب في الاشتعال .



YY

المحور الثلث مراجعة

على الدرس الحادي عشر وشخصيت مصرية موثرة والمستكشف النشط

(١) ضع علامة (١) امام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطبة

- ١- أسس الدكتورمجدي يعقوب أكبر برتامج لعلاج امراض السمنة في العالم (X)
- ٢- تتناول وصفية نزرين أطعمة تحتوى على مستويات عالية من الدهون (X)
- ٣- ليس من الضروري فتح النواقذ أثناء عملية الطلاء
- ٤- يجب تخزين الطلاء بعيداً عن الاطفال والحيواتات الاليفة
 ◄)
- ٥- وصفية نزرين هي ناشطة استطاعت تسلق القدم السبع
- ٦- من خطوات الحماية الله عملية الطلاء هي حماية العين والالف والبدين (١٠)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلى :

١- الدكتور مجدي يعقوب

أ) جراح القلب ب) مهندس ج) مدرس د) محاسب

٢- وصفية تزرين هي

أ) طبيبة ب) مهندسة ج) ناشطة ومستكشفة د)مدرسة

٣- من طرق الحماية اثناء عملية الطلاء

أ} ترك النوافذ مقتوحة ب عنق النوافذ والإبواب

ج) عدم استخدام سلم د) عدم استخدام قفازات

1- شارك في لجراء أول جراحة قلب مقتوح في نوجيريا

۱) احمد زورل ب) وصفرة نزرين ج) مجدى يحقوب د) طه حسين

<u>٣- فكر واجب :</u>

- ١- كيف تعتنى السيدة نزرين بصحتها لتستطيع تسلق الجبال ؟
 - ج تتبع نظام صحي ثباتي
- ٢- يجب الحفاظ على السلامة عنداستخدام السلم الناء عملية الطلاء تاقش ذلك
 - ج نتاكد أن السلم في حالة جيدة ومثبت جيداً لمنع السقوط من عليه
 - ٣- بما تنصح صديقك الذي يقوم بطلاء غرفته من دون ارتداء قفارات
 - ج- اتصحه أن يرتدي قفارات لحماية أيده





مراجعة كاملة على المحور الثالث

www.Cryp2Day.com

(١) ضع علامة (١) لمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطبة

1	١- يجب أن تتضمن الوجية العذائية مجموعة متنوعة من الطعام بكميات معينة لكي تكون متاورنة
х	٣- يجب شرب ٣ لكونب من الماء ققط الطرد الجرائيد والقيروسات من الجسم
1	٣- يجب ممارسة التمريثات البدئية يومها للحفاظ على صحنتا
1	1- يجب تناول كميات طلبلة من الحلوى خلال اليوم ليكون يومنا صحبا
✓	 وعير الهرم الغذائي عن الكيمات المطلوبة من الغذاء التي يجب تفاولها كل يوم
1	٦- تشمل الكربو هيدرات مجموعة التشويات والسكريات
Х	٧- تساعد البروتينات على ضبط مستوى السكر
1	٨- تساعد الدهون الجسم على استصباص الغيتاسينات
Х	 ٩- كل من قيتامين (C,A) يساعد على تقوية النظر
ж	١٠- اللين الجاموسي أو امه وورنه الحف من اللبن البقري
1	١١- تناول الاطفال وجيئت غذانية متوازنة يساعدهم على النمو
х	١٠- يحتوي الطعام غير الصحي على كميات قليلة من الملح والدهون
✓	١٣ - الوجبات السريعة تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والملح
X 54	١٤ - يجب أن يتناول الاطفال جميع الاطعمة الصحية وغير الصحية حتى ينمو بصورة جم
1	• ١- يعتبر السبب الرنيسي لقساد الاطعمة البكتيريا والعلن والقطريات
✓	١٦- يجب تطيم البدين والمناضد قبل اعداد الطعام وبعده
X	١٧ - يجب وضع الاطعمة في مكان دائي مثل الثلاجة لحمايته من التعلن
✓	 ١٠- لحماية الشراب من العلن و البكتيريا يتم اضافة مادنين حافظتين له
X	١٩- كل من الشراب الطبيعي والصناعي مقيد للجسم والأيوجد مشرر متهما
✓	٣٠- لحماية الشراب من العلن و البكتيريا يتم فضافة مادنين حافظتين له
✓	٣١- من قواعد السلامة عند الطبخ توجيه مقابض الاواني بعيداً عن طرف البوتاجاز
X	٢٦- لا يجب طلي الطعام بالزيت لأن فقلي يجعل ططعام دهنيا وصحيا
واقرة	٣٣- يجب عدم طهي الخضروات بدرجة كبيرة حتى لا يقتل ذلك من العناصر الغذانية المنا
Х	٢٤- يتم عمل اسعاقات اولية لأي مصاب حتى لو كان مصاباً بجروح خطيرة
1	 ٣٠- تستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الجروج والخدوش الصفيرة
م اصل	٣٠٠ بحد إن تتواف الإسعاقات الارتبية في المنتال بقد الإمكان لاستقدامها عند حدوث أ

٣٧. يجب اغلاق الكهرياء عند حدوث تصرب الفاز الطبيعي حتى لا تحدث شرارة كهربية تودي الى اشتمل الحريق ٣٨ - قد يتسبب القطاع الكهرباء لفترة طويلة في فساد الاطعمة الموجودة بالثلاجة ٧٠ ٣٩- يجب ألا نستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت ٠٠- يجب الاتصال يقنى الكهرياء عند انقجار مواسير المياه X ٣١- يتم وضع السلم على مستوى افقى عند الطلاء لمنع سقوط الشخص ٣٢- يجب ترك النوافذ الزجلجية مفلقة عند الطلاء ٣٣- من أهم الجازات الطبيب مجدى يعقوب علاج الاطفال من امراض القلب مجانيا ٧ ٣١- تتبع وصفية نزرين نظاما غذانيا نباتيا متوازنا لكي تستطيع الصعود الى قدم الجبال بنجاح ٧ ٣٠- يجب ألا تستخدم الكهرباء وأيدينا ميلله ٣٦- يجب تجنب استخدام أدوات بالسنيكية عند الطبخ لأنها يمكن أن تذوب في المياه أسلفته وتضر مبحثتا ثانياً: اختر الأجابة الصحيحة مما بلي : ١- جميع ما يلي يعتبر من الارشادات لتي يجب اتباعها لكي يكون يومناً صحياً ما عدا ب حممارسة الرياضة البدنية أء تناول كمرات كبيرة من الدهون د- تناول حبوب كاملة بقدر المستطاع - تناول الخضروات والفاكهة ٧- الوجبة المتوازنة تتمثل في تناول ب مجموعة متنوعة من الطعام بكمية متوازنه أأ- كميات كبيرة من الدهون د- الحبوب الكاملة مثل القمح الكامل فقط ج- الخضروات والفوكه فقط ٣- تشمل الكربو هيدرات..... أ) الدهون و الأنياف ب الشوباتت والسكريات ج البروتينات والغيتامينات د. الفيتاميتات والاملاح المحنية د بحتاج الجسم للقيتامينات لمساعدته على ه - بستان أ- مقاومة الامراض -ب، ضبط مستوى السكر د- حماية الإستان ج- بناء الاسجة هـ لكي يكون النظام الغذائي متو ازنا يجب أن يحتوى على كمية كبيرة من أ) القيتامينات ب) الدهون ج) السكريات د ، الزيوت ٦- الوجبات السريعة من الاطعمة غير الصحية الحتوامها على

توجيه المجال الصناعي وتكنولوجيا الصناعة

إعداد : أ/ أشرف الثناوي

يرة من القيتامينات	أ) كميات كبيرة من الملح ب- كميات كيا
د) كمرات كبيرة من الخضر او ات	ج) كميات كبيرة من الحبوب الكاملة
	٧-السبب الربيسي في فساد الاطعمة
ج- برودة الجو د- الاسطح النظيفة	ا- الماء ب- البكتيريا
	٨- للحقاظ على سلامة الطعام يجب
ب - عدم تغطية الشعر عند الطبخ	أ- تعقيم المناضد قبل الطبخ
د- عدم ارتدام قفازات	ج- ابقاء اللحوم خارج الثلاجة
	٩- من مميزات الشراب الطبيعي
ج. غني بالزيوت د. غني بالنشويات	 أ) غنى بالفرتامينات ب- غنى بالدهون
***************************************	 ١٠ عند اعداد مربة القراولة داخل المنزل يجا
ب- تسخينها في درجات حرارة متوسطة	أ- تسخيتها في درجات حرارة عاليه
د. عدم وضعها على النار	ج- تركها في درجة حرارة منخفضة
*******	٢ ١ - لا يجب قلي الطعام بالزيت حتى لا يصبح.
	اً- <u>دهنیا</u> ب- بروتینات
*********	١٣- يستخدم المقص اثناء الإسعاقات الاولية لـ
ن ومناع الملابس من ملامسة الجرح	 أ) تطهير الجروح ب) قم
يت الرياط على الجرح	ج) معالجة الجروح د) تثب
الصال ب	٤١- عند حدوث تصرب الْغَارُ فِي الْبِيتَ يَجِبِ الْا
ب) طوارئ الماء	أ)طوارئ الكهرياء
د) طوارئ الاسعاف	
	٥١- جميع ما يلي من طرق الحفاظ على الاشد
فذ مخلقة	 أ) ترك النوافذ مفتوحة ب) ترك النوا
رات الامان	ج) ارتدء قفازات د) ارتداء نظا
	- ١٦ هو الذي أنشأ مؤسسة لع
ج) طه حسین د) احمد شوقی	ا) احمد زویل ب) مجدی بعقوب
•	١٧- الناشطة وصفية نزرين نجحت في
اق السيارات	أ) ركوب الدرجات ب) سو
د) مباق الجري	ج) تملق قعم الجبال
and all the states and all the flowing and	

com Cryp2Day.com

ثالثًا: اكمل العبارات الاتية باجابات متاسبة : ١- تكون الوجية الحاليةعندما تحتوى على الواع متلوعة من الطعلم بكميات معيلة (متوازلة) ٧- تساعد البروتيثات على ... انسجة الجسم وتعويض التالف مفها (بناء) ٣- الحديد عنصر مهم لـ (الذم) ٤- تعتبر المسكرات والبذور والزينون من (الدهون الصحية) ٥- الوجبات السريعة تعتبر طعام (غیر صحی) (صحبا) ٦- يعتبر الطعام إذا لحتوى على الفيتامينات والمعادن ٧- تحتوى الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الدهون والإملاح(السكريات) ٨- يقضل تناول الطعام المشوى بدلاً من الطعام (القطريات) السبب الرئيسي في أساد الاطعمة العلن والبكتيريا و.... ١٠ يعتوى الشراب الصناعي على كعبات كبيرة من ...مقارنة بالشراب الطبيعي (السكر) (البكتيريا) ١١- يجب تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على... ١٢- من عبوب أو اتى الطلاء غير اللاصفة انها قد تكون... عند خدش الطلاء (سامة) ١٣- قد تتفاعل المقلاة المصنوعة من الأومنيوم مع الاطعمةعند النعرض لدرجات الحرارة العالية (الحمضية) ١٤- يقضل استخدام الملاعق المصنوعة من السيليكون اللها ... (مرنة وغير الاصقة) ه ١ - يجب تجنب قلى الطعام بالزيت حتى لا يجعل الطعام ... (دهنيا) ١١- تستخدملتخفيف الالام الناتجة عند الاجهاد (الكمادات الباردة) ٧ ١ - لا يكون من الامن مساعدة الاشخاص المصابة بحالات الحروق و... للخطيرة(الكسور) ١٨- يجب ألا نفتح الثلاجة للحفاظ على برودتها عند انقطاع ... (الكهرباء) ٩ ١ - بجب ترك النّوافذللتهوية اثناء الطلاء (مفتوحة) · ٢ - من أهم انجاز أت الطبيب مجدي يعقوب معالجة الاطفال مجاناً من أمر أض ... (القلب) ٢١- تتبع وصفية نزرين نظاما غذائيالبناء عضالت قوية (تباتياً) رابعاً: صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود(أ): -أ ﴾ تساعد على بناء انسجة الجسم ب) تماعد على ضبط مستوى السكر ۲۔ البر و تینات



٣- الألباف

(ج) تصاعد على مقاومة الامراض

	(1
(-)	(i)
	ا ـ الطعام
غور الصحي بحتوي على كمونت كبورة من الفوتامونات	<u>۱ الطعام</u>
ج) يساعد على التخلص من السموم	۲۔ المام
	(1
()	(i)
ا المصنوعة من الألومنيوم المصنوعة من الألومنيوم الله الله الله الله الله الله الله الل	١ - المقلاة
ب) تتفاعل مع الاطعمة المعصوبة في درجه كمرازة العلية	١- الإثوان
ر ذات الطلاء غير اللاصق ج) تكون سامة عند خدش الطلاء	۱. الاو اتس
ر ذات الطلاء غير اللاصق ج) تكون سامة عند خدش الطلاء	ا الاوات
ر دُات الطّلاء غير اللاصق ج) تكون سامة عند خدش الطّلاء	۱. الاو اتسم
ر دُات الطّلاء غير اللاصق عند خدش الطلاء	٧- الاو اتسم
ر دُات الطّلاء غير اللاصق ج) تكون سامة عند غدش الطلاء	ا الاو الس
ر دُات الطّلاء غير اللاصق ج) تكون سامة عند خدش الطّلاء	٧- الإو اتم
ر دُات الطّلاءِ غير اللاصق ج) تكون سامة عند خدش الطّلاء	٧- الإو السم
ر دُات الطّلاءِ غير اللهصق ج) تكون سامة عند خدش الطّلاء	٧- الإو اتم
ر ذات الطلاء غير اللاصلى ج) تكون سامة عند خدش الطلاء	٧- الإو الس
دُات الطّلاءِ غير الله الله الله الله الله الله الله الل	٧- الإو الس

المحور الرابع الدرس الأول تصميم الحدائق واثواع الثباتات

(١) ضع علامة (١) لمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطبة :-

(X)		على زيادة نسبة تلوث الهواء	١- تساعد العدائق ا
(X)		نباتات تثمو في نصف عام	٧- النباتات المصرة
(√)	الهواء وتطلق غاز الاكسجين	غاز ثاني الصيد الكربون من	٣- تمتص النباتات ع
(X)		كل الحديقة عند تصميمها	٤- يجب الاهتمام بث
(√)	. فقط	ثباتات ستتمو لمدة عام واحد	٥- النباتات الحولية
(X)		دانق في تصميمها	٦- نتشابه جميع الم
		الصحيحة مما يلي:	 ٢- اختر الإجابة
		لحولية غلال	ا-منتعو النباتات ا
٠) يومين	1.0		أ) عام
	تعلم وتأمل الطبيعة	و مجالاً للمرح وال	٧- تتيح المتثرهات
.) ظمدارس	ج) المستتشفيات	ب) الحدائق	أ) المكتبات
		. للبينة	٣۔ الحدائق
) مشتته	ج) ملوثة	ي) مطرق	i <u>) مفیدة</u>
من الهو	الهواء بامتصاصها غاز	بالحدائق على تقليل تلوث	
			واطلاقها غاز الامس
.) يخار المام		•	أ) النيتروجين
	ا عند تصميم الحدائق ما عدا .	لخصائص التي يجب مراعته	٥- كل مما يلي من ا
.) تلوث النبات	ج) شكل النبات ا	ب) نوع النبات	1) حجم النبات
	4184	على اثواع كثير من	١- تحتوي الحدائق
.) المبيارات	ج) الكتب	ب) النباتات	أ) المياثي
	<u>:</u>	الاتية بالكلمات المناسبة	 ٣- أكمل العبارات
	الحدائق (حجمة)	ع النبات و عند تصميم	١- يجب مراعاة نوع
	(النباتات الطبيعية)	المدانق لتحاكي	٢- تصمم أشكال يعظ
<u>ربون</u>)	في الهواء (غاز ثاني اكسيد لك	لتغليل التلوث الموجود	٣- تمتص النباتات
	وتأمل الطبيعية (الحدائق)	ملكن التي يمكن فيها المرح	£۔ تعدمن الأ
	أجل (الاسترخاء)	خاص الجلوس في الظل من	٥- يقضل بعض الاث

عداد : أ/ أشرف الشناوي

المحور الرابع لدرس الثاثي العناية بالأقمشة والملابس

(١) أكمل العبارات الاتية بالكلمات المناسبة:

				7
(المال)			س تساعد على توفير	١- العناية بالملاب
<u>(أقل)</u>	أقل	ستخدام موارد	من ظملايس يعني ا	٢- شراء كمية
بس (<u>فرز)</u>	و بيللملا	س الحمراء ه	لبرضاء منفصلة عن الملاب	٣- غيل الملابس ا
، غسلها (رموز)	ملابس قبز	لى ملصقات ا	ن النضيل الموجودة ع	 التحقق من
د و الحيوانات)	(النباتان	وعة من	للبيعة هي الاقعشة المصن	٥- الاقمشة الافضل
<u>-: 4</u>	مارة الخاط	امة (X) امام ال	أمام العبارة الصحيحة وعلا	٧- ضع علامة (/ر)
	(x)	الداكنه	للايس البيضاء مع الملايس	١- يمكن غيل اله
	(x)	کٹر	لثياب يعني استهلاك موارد ا	٢- شراء كمية من ا
	(x)		ة تاعمة وخفيفة الوزن	٣- الملايس الصوفيا
	(*)		ن غفيفة الوزن 💎	 الكتان من الملايا
	(x)		ر ملايس صديقة للبينة	 الملايس اليوليسا
			سعيحة مما يلي :	٣- اختر الإجابة الم
			ع منناعم ولين	١- القميص العصنو
القطن	(4	ج) <u>الحرير</u>	بها) اليوليستر	أ) الصوف
		前	لمياه يستهلك طاقة	٢- غيل الملابس يا
الباردة	(4	ج) السلقله	,	أ)المظية
		, من الطاقة	س تستهلك	٣- أله تجفيف الملاي
لا تستهلك	(4 -	ج) المتوسط		آ <u>) الكثير</u>
	**		ة للبينة هي الملايس المصنو -	
المخلفات	(1		ب) مصادر نباتية	
			لايس المصنوعة من القطن	
_		پ) متنه و	مهولة	ا) دافية و لا تتجدد به
ظتهوية	زن وجيدة	د) خفيفة الو		ج) ناعمة ولينه





المحور الرابع مراجعة على الدرس الاول والثاتي

امام العبارة الخاطعة :-	بارة الصحيحة وعلامة (X)	(١) ضع علامة (١ر) ثمام الم
		_

(X)		بيبات الطبيعية	ع الحدقق بشكل يحاكي ال	۱ ـ يتم تصميم جمر
(x)			قع بعد غميل الملابس	٢- يتم معالجة الب
(x)		انها في ملة المهملا	من الملايس القديمة بالقا	٣- يقضل التخلص
(X)			وف من دودة القز	وخمصل على الم
(√)	ل	, يحافظ عليها لمدة اطو	الباردة عند غسل الملابس	هـ استخدام المياه
		ك الكلمات :	ات الأتية مستخدما بنا	٢- اكمل العبار
la _o	- اعادة تدوير	ت ــ فرز ــ غسل .	- المعمرة - البرجولا	الاهتمام
		طريق إعادة تكويرها	ة من العلابس القديمة عن	١- يمكن الاستقاد
		البرجو لات	وعلى النباتات والارصفة و	٢ ـ تحتوي الحدانق
		للون ونوع القماش	ن قبل غسلها على هسب ا	 ٣- يتم فرز الملابه
			س يوقر المال	 الاهتمام بالملاي
		لم	<u>ة</u> تظل مزهرة لإكثر من ع	ه- النباتات <u>المصر</u>
			الصحيحة مما يلي:	١ اختر الاجابا
			وع منمن الاقم	
	د) الحرير	ج) القطن	ب- <u>الصوف</u>	
		*********	ي لقماش الحرير هو	
	د) الاغتام	ج) ثبات القطن	ب) ثبات الكتان) <u>دودة القرّ</u>
	4.4		ناعدة من شخص بالغ عند	
	د) لیس	ج) <u>کی</u>	ب) ارتداء) اکل
			ملایس عن طریق طبها و و س	,
	د) <u>تغزین</u>	ج)غسل متدا مقاطات	نيا) کي ما الحاد ما الحاد) نشر مصرحات الت
			ع على الملابس يجب معالد) 5.1	
	د) وقت	ج) بحد	ب) <u>قبل</u>	·) أثناء

المحور الرابع ومن الثالث تصميم علام

(١) ضع علامة (١) لمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطئة :-

	_			
(X)			لركة عن هويتها	١- يعير شعار الث
(√)		بمة للاشاء فعلامة فتجارية	هدف لها الشركة م <u>ا</u>	٧- الروية التي تـ
(X)	تجارية	، طروريا في تصميم العلامة ال	ور والرسومات ليمر	٣- استخدام الصو
(x)		ولة	إيمكن قراءته يمنهو	ة- الشعار الصغير
(x)		العلامة التجارية للشركة	<mark>ين شعار الشركة و</mark> ا	٥- لا يوجد فري ي
		ما بنك الكلمات :		
وان	الركة – الأ	بة - المستهدفة - شعار النا		
		لذي تعارميه الشركة هو شعار		
مستهدفة		ت بتسويق المنتجات لها تعرف	_	
		بيعة عمل الشركة للعملاء	•	
	با بشكل جيد	والصور المناسبة للتعبير عنو		
			الصحيحة مما يلي	
		مشروع الذي تقوم به الشركة		
تركة	د) امنم الثا	ج) <u>رمز</u>	ب) مقال	أ) جملة طويلة
			, لعملاء الشركة طر	
	د) الألوان	ج) السوق المستهدفة	_ پ) الصور	 أ) العلامة لتجارية
		عة لأا كان	ي قراءة شعار الشرة	٣- تجد صعوبة قر
U	د) متوسط	ج) کبیر ا جدا	ب) <u>مبترر آ</u>	ا) کبیر آ
بركة	المهمة للثا	ة لشركة يجب معرفة	إنشاء علامة تجاريا	التقطيط التقطيط ا
بات	د) الرسوه	, —	ب) الرموز	
			نجارية عن ا	
	2.463	5 march	ب) شکل	ا) مدينة



المحور الرابع الدرس الرابع مبادى التصميم

١ - اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- ١- كل مما يلي من مبادئ التصميم الجيد ما عدا
- أن يكون سهل الاستخدام ب) أن يكون يسبط تجميع القبات التي تستخدمه
 - ج) إن يكون صعب الاستخدام د) إن يكون سهلاً في أعادة تدويره مرة الخرى
- ٧- توجد مجموعة من الاشخاص تقوم بتجرية المئتج قبل عرضه في الأسواق تسمى
 - أ) مجموعة التركيز ب) مجموعة التفكير
 - ج) مجموعة المنفذين د) مجموعة المخططين
 - ٣- يصمم المنتج حتى لا يوثر سلبها في كوكب الأرض عن طريق
 - أ) القانه في سلة المهلات بعد استخدامه ب) إمكانية تدويره واستخدامه مرة اخرى
 - ج) استخدامه مرة واحدة فقط د) ان يكون صعب الاستخدام لتلقه

٢- ضع علامة (/) إمام العبارة الصحيحة وعلامة(x) أمام العبارة الخطبة :-

- ١- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون يسيطاً ومناسباً لجميع القبات (٧)
 - ٢- يجب تصميم المنتج ليتم استخدامه مرة واحدة فقط
- ٣- لكي يتم عمل أي منتج لابد من عمل تصميم له ٢-)
- ١- لابد من تجربة المنتج من خلال مجموعة التركيز قبل عرضه للبيع (٧)

٣- فكر واجب:

- قام أحمد بعمل تصميم ثمنتج وقام ببيعه دون تجربته وترك التجربة للعملاء ، اما عمر فقد صمم منتجا وقام بتجربته عن طريق مجموعة التركيز
 - برایك أی من المنتجین سینجح ؟ منتج احمد ام منتج عمر .

ج) منتج عمر



المحور الرابع الدرس الخامس الاعلان عن منتجك

ا- ضع علامة (ل) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطبة :-

(✔)	١- الإعلان الناجح ينفت انتباء الناس
ועָ אני (x)	٢- سينجح الإعلان عندما لا تتوافر المطومات المهمة عن المنتجات في
(x)	٣- يجب أن يكون الشعار اكثر من ٥ كلمات
(x)	1- المعلومات الخطا في الإعلان لا يعاقب عليها القانون
(✓)	 الإعلان يجب أن يعكس العلامة النجارية للشركة
	٧- إكمل العبار ات الاتية بالكلمات المناسبة
(بلاعترات)	١- تقوم بتوفير المطومات المهمة عن المنتجات و الخدمات
رييه (الشغوى)	٢- التسويقي هو التاع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء لقرين فاموا بتم
(شعار)	٣- يجب أن يقتصر الإعلان على ٣ كلمات
وني (صادقة)	٤- يجب إعطاء معلومات في الإعلان هتى لا يعتبر الاعلان غير فاتر

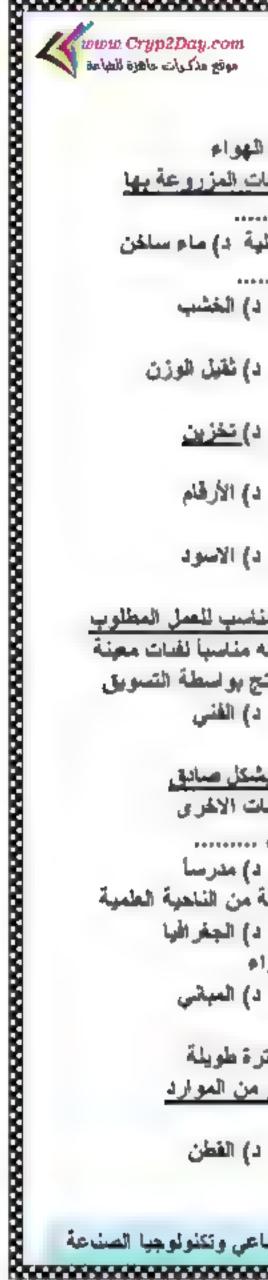


المحور الرابع مراجعة على الدرس الثالث والرابع والخامس

	صعيحة :	تية مستخدما الإجابة ال	١- اكمل العبارات الا
حجم (ا <u>لشكل</u>)	و والتركيب وال	بة للتصميم هي اللون	١- الطاعير الإساسي
(العلامة التجارية)		ة عن هويتها	٢ ـ تعير للشرك
(<u></u>	في الإستخدام	سميم الجيد أن يكون	۲۔ من میادی التص
(المستخدم)	*****	مسم ينفس طريقة .	1- يجب أن يفكر اله
صر علی ۳ کلمات (<u>شعار)</u>	ن يتم ابتكاريقت	سلة الاعلانية بجب أر	a ـ لضمان نجاح الد
ة الخاطبة :-	ة و علامة (X) امام العبار) تمام فعيارة فصحيحاً	٧- ضع علامة (/ر
(x)		للتخدام الإثلياء سلعها	۱ ـ التصميم بجعل اه
(✓)	تذكر المنتج التجاري	الإعلالية الناس على	٢- تساعد الحملات
(x)	واحد	وشعار فشركة شيء	٣- العلامة التجارية
(✓)	وقريدا	چپ ان یکون ممرز ا و	t ـ الإعلان الناجح ي
تجاحه (۷)	عة التركيز لكي تضمن	نج عن طريق مجمو :	هـ يجب تجرية المئن
		سيحمة مما يلي:	٣- اختر الأجابة الد
	ت عن منتج معین	ه المعلومة	١- الإعلان مهم لاتا
د) يقلل	ج) يحجب	جنم (پ	ر) بنظه
*****	ر من الإشياء غير	خطأ في الاعلان يعتب	۲۔ إعطاء مطومات
د) الاستهلاكية	ج) الانتاجية	ب) القانونية	أ) الفنية
عرض المنتج للبيع	جموعة قبل ن	بة المنتج من خلال م	٣۔ يجب أن تتم تجر
د <u>) التركيز</u>	ج) الإنتاج	ب) التعثيل	أ) الإخراج
	و جديد عن	يجب معرفة كل ما ه	 اليتم إعلان تاجح
د) المولفين	ج) المنافسين	ب) المهنسين	أ) المعلمين

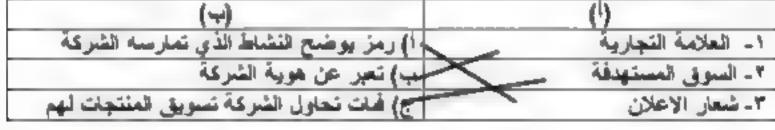
مراجعة كاملة على المحور الرابع

	 ١- ضع علامة (١) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطبة :-
(√)	١- تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء
(x)	٢- تتشابه الحدائق مع يعضها من حيث توعية النباتات الموجودة بها
(4)	٣- النباتات الحولية ستنمو لمدة عام
(4)	 1- لماكن الظل في الحديقة تساعد على الاسترشاء
ترة اقصر (x)	 الاهتمام بالملابس يوقر المال حيث أنه يحافظ على الملابس بحالة جيدة لقا
(√)	٦- يجب فرز الملابس من حيث الوانها قبل غملها
(x)	٧- استخدام المياه الباردة عند غسل الملابس يستهلك طاقة أكبر
(X)	٨- جميع الاقمشة تصنع من نفس المصدر
(x)	٩- يقضل صناعة القماش من الكتان لانه ناعم وثين ومتين
(x)	١٠ ـ يجب معالجة بقع الملابس الثناء غمشها
(√)	١١- تعبر العلامة التجارية عن هوية الشركات
(x)	١٢- يجب أن يتضمن الشعار اسم الشركة في معظم الاوقات
(x)	١٣- شعارات الشركة التي تكون لونها احمر تعبر عن الهدوء والسكينة
للهم اسم السوق	١٠- يطلق على القبات الإساسية من المجتمع التي تعاول الشركة التسوية
(~)	المستهدفة
(x)	 ١- يمكن التعبير عن العلامات التجارية الناجمه باستقدام الكلمات فقط
{✓	١٦- يجب على المصمم ان يقادر بنفس طريقة المستقدم لضمان تحقيق التصميم الجيد (
ت قبل عرضها قم	١٧- مجموعة التركيز نها دور قعال عند التصميم عن طريق تجربتها للمنتجاه
(√)	السوق
لا يوثر سليها قم	١٨- يجب الأخذ في الاعتبار امكانية اعادة تدوير المنتج بعد استهلاكة حتى
(√)	كوكب الإرش
(x)	١٩. يجب ان يتضمن الشعار أكثر من ١٠ كلمات لضمان نجاح الحملة الإعلانية
(√)	٢٠- يجب أن يكون الإعلان قابلاً للتصديق ومميزاً حتى لا ينسى
(x)	٢١- لا يعاقب القانون على المعلومات الخطأ التي تكون في الإعلامات
(~)	٢٢- شجع حسن فتحي على استخدام مواد بناء طبيعية مثل الطين عند البناء
ية لتكون لوحاته	٣٣- تعمل نيروبا راو مع خبراء في علم النبات عند القيام برسوماتها النبات
(~)	دقيقة من الناهية الطمية
قات الملابس قبرا ١٠٠١	 ٢١- ليس من الضروري ان نتحقق من رموز الضبيل الموجودة على ملص
(X)	غيلها
(X)	• ٧- تصميمات جميع الحدائق تحاكي البينة الطبيعية فقط دون مبالغة في تصميمها



	126	ِ من أهمية الحدائق ما	١ ـ كل مما يثي يعتبر
تلوث الهواء	ب) تساعد على تقليل ا	نامل الطبيعة	ا) الها تصاعد على ت
النباتات المزروعة مها			
	ل عن طريق غسلها أم	على الملايس لمدة نطو	٧- يجب المحافظة
رة عالية د) ماء ساخن	ج) حرار	پ) مام مظي	أ) <u>مام بارد</u>
	ر صنيقة للبينة مثل	_	
د) الخشب	ج) البنزين	ب) <u>الفطن</u>	أ) البتزول
		اش المصنوع من الكتا	 أ- من مميزات القم
د) ئقيل الوزن	ج) دافی		
	پشکل مرتب	لايس يتطيقها وطيقها	ه، يتم الما
د <u>) تخزین</u>	ج) نشر	ب) غيل	أ) كى
		عن هويه الشركه	٦٠ تمر
 الأرقام 		ب) العلامة النجارية	
		نةيمبر عن	_
د) الاسود	ج) الاهمر	ب) <u>الإزرق</u>	أ) الأخطس
			٨- من ميادي التصم
نل المذامب للعمل المطلوب		ينفس طريق المستفد	ا) الايقكر المصميم
نخدامه مناسبأ لقنات معينأ			ج) لا يمكن اعادة تد
المنتج بواسطة التسويل	تى عملاء الهرين چرېو ا	_	-
د) القني	ج) الاجباري		أ۔ اٹکتابی
	***************************************		١٠ - لكي يكون الاع
مات بشکل صابق	ب) ينقل المعلو		أ) يتضمن أكثر من
لاعلانات الاغرى			ج) يكون بشكل غير
	القرنة الجديدة هيث النا	· -	
	ج)رساما		-
القرقة من الناهية العلمية			
•	ج) <u>اثبات</u>		-
الهواء	، لتقليل تلوث	ن ع <i>لى اتو</i> اع كثيرة مز	١٣- تحتوي الحدانق
د) العياني	ج) التباتات	پ) السيارات	أ) العشرات
	ا يلي ما حدا	بالملابس على جميع م	١١- تساعد الطابة ا
س لفترة طويلة	ب) الحقاظ على الملايه		أ) توقير المال
، أكبر من الموارد	د) استخدام عدد		ج) توفير الطاقة
		لايس من مصادر مضر	-
د) الفطن	ج) دودة القز	<u>ب) البترول</u>	أ) الإغنام

ثالثاً: اكمل العبارات الإثبة باجابات مناسبة: أنه لا يتجعد ويدوم لفترة طويلة (البوليستر) ١- من معيزات القماش المصنوع من..... ٧- تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء بامتصاصها غاز (ثاني اكسيد الكربون) ٣- تزرع النباتاتفي الحدائق لانها سنبقى أكثر من عام (المصرة) إنظل المدينة على الإسترخاء (الظل) ه. يجب معالجةعلى القور قبل غسل الملايس (البقع ٠) ٦- يجب توخي الحذر عندالملايس لتكون ملايسك اكثر أتاقة (كي) ٧- نستطيع الحصول على القماش المصنوع من الحرير من (دودة القز) ٨- الرمز الذي يوضح المشروع أو النشاط الذي تمارس الشركة هو (شمر الشرعة) ٩- تستخدم العلامة التجارية الصورللتعير عنها بشكل فعال (والرسومات) ١٠- تسمى المجموعة التي تقوم بتجرية المنتجات قبل عرضها في الاسواق بمجموعة ... (التركيز) ١١- عن عناصر التصميم تتمثل في لونه وهجمه وتركيبه.... (وشكله) ٢ ١- توفرالمعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات الأفناع العملاء بالمنتج (الإعلامات) ١٢- يتم اقتاع العملاء بمصدافية الاعلان عن طريق التسويق (الشفهي) ٤٠- لقب ... بمهندس الفقراء بسبب تدريبة للسكان المحليين في صنع البناء لمنازلهم (حسن فتحي) ١٠ كاتت نيروبا راو رسامه ...في الهندي (تباتيه) رابعاً: صل من العمود (ب) ما يتاسب ما في العمود (١): -ـأ) يساعد على نظافتها ١ ـ كي الملابس ب) يجعلها أكثر أثاقه ٢ عبل الملابس ٣- تخزين الملابس ج) ترتيبها بشكل منظم (-1)١- القماش المصنوع من الحرير أ) تاعم ولين ومثين يم) خفيف الوزن وجيد التهوية ٣- القماش المصنوع من البوليستر ج) لا ينجعد ويدوم لفترة طويلة ٣- القماش المصنوع من الكتان (44)







اختبارات منتوعة على المحورين الثالث والرابع الاختبار الاول

ضع علامة (/) امام العبارة الصحيحة و علامة (الا) المام العبارة الخاطة: وفضل تفاول الشراب الطبيعي عن الشراب الصفاعي تستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الخدوش الصغيرة وجب غبل البنين وتعتبم اسطح المطبخ قبل وبعد إعداد الطعام تمو النباتات الحولية الموجودة بالحدائل لمدة عام اختر الإجابة الصحيحة مما يلي: من أهم انجازات مجدي يعقوب علاج الاطفال بالمجان من امراض	イヤヤンヤードリアリ
تستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الخدوش الصغيرة (٧) يجب غبل البدين وتعقيم اسطح المطبخ قبل وبعد إعداد الطعام (٧) تنمو النباتات الحولية الموجودة بالحدائق لمدة عام (٧) اختر الإجابة الصحيحة مما يلي: من أهم انجازات مجدي يعقوب علاج الاطفال بالمجان من امراض	マアキャートリアリ
يجب غمل اليدين وتعقيم اسطح المطبخ قبل وبعد إعداد الطعام (٧) تنمو النباتات الحولية الموجودة بالحدائق لمدة عام (٧) اختر الإجابة الصحيحة مما يلي: من أهم اتجازات مجدي يعقوب علاج الاطفال بالمجان من امراض القلب ب) المعدة ج) السكر د) الباطنة	- * * * * * * * * * * * * * * * * * * *
تنمو النباتات الحولية الموجودة بالحدائق لمدة عام (٧) اختر الإجابة الصحيحة مما يلي: من أهم انجازات مجدي يعقوب علاج الاطفال بالمجان من امراض القلب ب) المعدة ج) المحكر د) الباطنة	- *
اختر الإجابة الصحيحة مما يلى: من أهم الجازات مجدي يعقوب علاج الاطفال بالمجان من امراض القلب ب) المعدة ج) السكر د) الباطنة	- ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' '
من أهم الجازات مجدي يعقوب علاج الاطفال بالمجان من امراض القلب ب) المعدة ج) السكر د) الباطنة	-1 (i) -7 (i)
القلب ب) المعدة ج) السكر د) الباطنة	() - 7 - ()
	- ()
135 14 14 14 15 15 1 1 1 14 1 15 15 15 1 1 1 1	i (l
ولوليا ربيان من تربي ملحول الالب بسبية بدر بيدر	_
تناول وجِيةً صحية متوازنة ب) شرب الماء بكميات كبيرة	(8
تناول الوجبات السريعة د) ممارسة الرياضة يومها	1.00
عند حدوث تسرب الغاز في المنزل يجب إيلاغ طوارى	- ۴
الماء ب) الكهرباء ج) <u>الغاز الطبيعى</u> د) الاسعاف	ı (i
يجب الملابس لتصبح اكثر الناقة ولكن بالاستعالة بشخص بالغ	-\$
غسل ب) نشر ج <u>) کی</u> د) تغزین	· (i
. أكمل العبارات الاتبة باجابات مناسبة :	۳.
بجب ترك الموافذ للتهوية اثناء الطلاء	-1
سبب فساد الإطعمة عند تركها مدة كبيرة خارج الثلاجة البكتيريا (والفطريات)	
تعبرعن هوية الشركة (العلامة التجارية)	-4
يجب تجربة المنتج من خلال مجموعةقبل عرضه في الاسواق (التركيز)	-ŧ
. صل من العمود (ب) بما يناسب ما في العمود (i):	. t
(무	(i
الأفوات للبلاستوكية ﴿ إِنَّ سَامَةٌ عَنْدُ خَلَقُ الطَّلَاءُ أَثْنَاءُ الطَّهِي	
الاواتي ذات الطلاء غير اللاصق ب قد تونب في الاماء الساخن فتضر صحتنا	
المقلاة المصنوعة من الالومنيوم ج) تتفاعل مع الاطعمة الحمضية في درجان	.¥
الحرارة العالية	



الاختيار الثاتي أمام العبارة الصحيحة وعلامة (١) امام العبارة الحاطبة :-١- تتضمن الوجية للغذائية المتوازنة اصناف الطعام المختلفة بكميات معينة (\checkmark) ٧- يجب تناول اطعمة غنية بالكالسيوم لأنه عنصر مهم للدم (x) ٣- من الضروري توجيه مقابض الاواني بعيدا عن طرف البوتاجاز لسالمتنا عند الطبخ **(**\(\sigma\) لا يجب أن يكون تصميم المنتجات معقداً ليسهل على القبة التي تطليه استخدامه (√) ٧- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي: ١- من مميزات المقلاة المصنوعة من الأومنيوم أ) ثمنها غالى ب) يلتصق الطعام بها د) تتفاعل مع الاطعمة الحمضية في الحرارة العالية ج} ثمثها رخيص ٧- تحتوى الوجهات السريعة على كمهات كبيرة من د) الجيوب الكاملة ج) الإثباق أ) القيتامينات ب) الدهون ٣- يستخدم الكريم المظهر اثنام الاسعاقات الاولية لـ أ) معالجة الجروح الصغيرة ب] تطهير الجروح د) لف الإلتواءات ج} تثبيت الرباط على الجروح الماعد حسن فتحى الفقراء عن طريق مساعدتهم على بناء منازلهم من د) التحاس ج) لذهب ب) الحديد أ) الطين ٣- أكمل العبارات الأثبة بأجابات مناسبة: ١- يقضل استخدام الملاعق المصنوعة من السيليكون لانها مرنة و(غير لاصفة) ٢- يجب شوى الطعام بدلاً من قلى الطعام حتى يكونصحيا (طعاماً) ٣- من اهم الجازات وصفية نزرين تسلق (قم الجبال) ١- تساعد اماكن الظل في الحديقة على (الاسترخام) £ - صبأ . من العبود (ب) بما يتقيب ما قي العبود (١١٠-

3 V		
(~		(i
التعبر عن هوية الشركة	1	١- شعار الشركة
عبد العملاء المراد تسويق المنتجات لهم	7	٢- العلامة التجارية للشركة
مج رمز يوضح للعملاء نشاط الشركة		٣-السوق المستهدفة

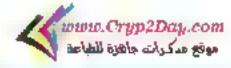


	_			_	
		ار الثالث	الاختب		
	بارة الحاطبة :-	ثمة(X) امام ال <mark>م</mark>	بعة رعلا	_{ر)} امام العبارة الصح	 ١- ضع علامة (/
(√)		لص من السمو	ميا للتخا	لكواب من الماء يو	۱- پچپ شرب ۸
(₹)	براض القلب	لل مجانا من ا	رج الإطف	ت مجدي يعقوب عا	٢- من اهم انجاز ا
(✔)			وتينات	راث النشويات والهر	٣- تشمل الكربوهيد
(✓)	م الحدائق	مها عند تصمر	لها وحج	بألوان النياتات وشك	 غ- يجب الاهتمام بـ
			100	الصحيحة مما يلر	٣- اختر الإجابة
	حيا	ون طعامتا ص	لوک	لعمة غنية بـ	١- يقضل تناول اه
	د) الإملاح	السكريات	(⋶	ب) القيتامينات	أ) الدهون
س اثناء الطبخ ما	رعة من الاستثال	الإواثي المصنار	ستقدام	من اسهاب تقضیل ا	٧- جميع ما يلي ،
					عدا الها
		ثقيلة الوزن			أ) خفيفة الوزن
		_	بالترمس	الوجيات الخفيفة ب	
کر ہو ھیدر ات	ك د) ال	ج) فنشويا		•	أ) البرونينات
	_			لع الملايس	
	د) وقت			ب) أثناء	
		<u> </u>	ماسية	ت الاتية باجابات	٣- أكمل العبار ال
<u>ریات</u>)		نا من البكتيريا		دي عند اعداد الطما	
<u> </u>	(جاف		دة و	طلاء في اماكن يار	٧- يچپ تخزين ال
4.4			_	متنعون بالمنتج يا	
بات (النباتات)	فيراء في علم الت	بالاستعاثة ب	بقة عن	راو يعمل لوحات دمّ	ا الشتهرت تیرویا
,		ر العمود (أ <u>):</u>	ہا ما فر	ود (ب) یما پتامنا	٤ - صل من العم
		(+			<u>(1</u>
	ينط على الجرح			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	١- الكمادات البارد
ن الاجهاد	الالام النتجه ع	ب لنخفيف	\leq		٢- الرياط الطبي



الاختيار الرابع

	ية وعلامة(X) لمام العبارة الخاطبة:-	١- ضع علامة (١) أمام العبارة الصحيم
يريا (٧)	س درجات حرارة عالية للقضاء على البكة	١- يجب تسخين الشراب عند اعداده في
(X)	المصابين بالجروح الخطيرة	٧- يتم عمل اسعاقات اولية للاشخاص ا
(X)	النجه عن الزيت	٣- يستخدم الماء في اطفاء الحرائق النا
(X)	ها وهجمها عند تصميم الحدائق	 ١- يجب الاهتمام بألوان النباتات وشكل
		٧- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي
	لامة الطعام	١- يجب القيام ب للحفظ على مد
	ب) فِقَاء اللَّذُومِ غَارَجِ الثَّلَاجِةِ	 ا) عدم تغطية الشعر عند الطبخ
	د) تعقيم اسطح المطبخ قبل الطبخ	ج) عدم ارتداء قفازات
	الاسعاقات الأولية	٢- يستخدم المقص في أثناء
	ب) منع الملايس من ملامسة الجرح	 أ) معالجة الجروح
	د) تطهیر الجروح	ج) تثبيت الرياط على الجرح
	***********	٣- الناشطة وصفية نزرين نجعت في ,
اسباق الجراي	الدراجات ج) تسلق قمم الجبال د	اً) سیاق السیار ات ب) سیاق ا
	وث الهواء عن طريق امتصاص غاز	ا- تساعد تباتات الحدانق على تقليل تلو
إيقار الماء	ربون ج) النيتروچين د)	أ) الاسجين ب) ثاني اكسود الك
	ناسية :	٣- أكمل العبارات الاتية باجابات مذ
امة)	هَةَ النَّهَا قَدَ تَكُونَ عَنْدَ هُدَشُ الطَّلَاءُ (سِمَ	١- من عيوب أوائي الطلاء غير اللاسا
	ي برودتها عند انقطاع (الكهرباء)	٧- ينبغي عدم فتح الثلاجة للحفاظ علم
	لايس لتوفير الطاقة (بارد)	٣- يجب استخدام ماءعند عُسل الم
	ارسه الشركة في رمز (<u>شعار)</u>	1 الإعلان يوضح النشاط الذي تما
	ما في الصود (أ):	 ۵- صل من العمود (ب) بما يتاسب
		('
	ساعدتا على التخلص من السموم	١- الإلياف
	انساعد على بنام لنسجة الجسم	٧- الماء
344	أتساعد على ضبط مستوي السكو أني الح	٣- الدوتينات



إعداد : أ/ أشرف الشفاوي



الاختبار للخامس

	اطبة زد	مام فعيارة الذ	اللهة (X) ا	لصحيحة وع	عام العيارة ا	لامة (١/) أه	١- ضع ء
(√)	الجيال	على تسلق قمم	ساعدها	لأليا تباتيا	ين نظاماً عَ	وصقية نزر	۱- اتبعت
(◄)	الامان	اليد ونظارات	اء قفازات	طلاء بارتدا	واليد عند ا	ملية العون ا	۲۔ پچپ حا
(x)			اللاصق	الطلاء غير	الاو آئي ڏاٽ	ب تنظیف	۳۔ من ا <mark>لص</mark> ا
(✔)	تحقيقها	ب الشركة إلى	التي تهدة	ضح الروية	تجارية توه	ئناء علامة	t ـ يجب الن
				ايلى:	حيحة مم	لإجابة الص	۲۔ اختر ا
			من تطلة	خص لدغ	تطهير يد ت	·	۱- بستقد
ادات لاصقة	د) شہ	ج) مقص		_			
	•			بتوى ليكر			
اريات	د) السنا	لبروتينات	(E		ب <u>) الألياف</u>		أ) النشويات
		م ما عدا					
4	نرج الثلاج	بقاء الطعام خ	(·		والصابون	ين بالماء	ا) غسل اليا
	ند الطبخ	نطية الشعر ع	ű (a		للزجة	م مکوئات ها	ج) استخداد
		Ä	والسكيد	عن قهدو	يعير	ىغار	t - لوڻ الش
مقر	د) الأص	لأبيض	ج) ا	لأحمر	ب) ۱	_	أ) الأزروق.
			2	ات مناسبة	اتية با <mark>جاب</mark>	لعبارات ال	۳۔ آکمل ا
لعان و(البكتيريا)	سايته من ا	يتين حافظتين ل	، اشافة ماد	لعصائع يجب	طبيعي دلفل	شير شراب ا	ا۔ عند تم
(البكتيريا)		***	تناء على	اللحوم للقط	بعد تقطيع	سل السكين	۲۔ پچپ غ
(PXAXI)	سكريات	ون و وال	تمن الده	كمية كبير	سريعة علو	الوجبات ال	٣- تحتوي
(صغير)		40	سهل رزيا	ةح <i>ثى</i> يا	بعار الشركا	أن يكون ش	1 - لا يجب
		:(i) ·	ن العبود	ناسب ما ف	(ب) ہما پا	ن العبود	<u>ء ۽ صل مر</u>
				(+			(1
جربوا المنتج	دء اخرين	لمنتج من عما	العملاء بأ	راء اقتاع		المستهدفة	١- السوق
		بة التي تمنوق		D			ץ. וلإعلالا
		ات المهمة عز			X	ق الشقهي	٣- التسوير
				T			



الاختبار السادس

 ضع علامة (١/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) لمام العبارة الحاطمة :-
 يجب قصل الإجهزة الإلكترونية عند تقطاع الكهرباء التجنب تدفاع الكهرباء بشدة (√)
 ـ يقضل استقدام ملاعق مصنوعة من السيليكون الأنها مرنة وغير الصفة والانقدش الاوالي(√)
- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من القيتامينات (X)
- يجب الايقتصر شعار الإعلان عن ١٠ كلمات
- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي: ·
 بجب تناول الطعام الغنى بالقيتامينات لأنها
تعطى مناعة لمقاومة الأمراض ب) تضبط مستوى المكر
) تقوي الأمنان د) تيني أنسجة الجسم
- يعد كل مما يلي من طرق طهي الطعام الصبحية ما عدا
سلق الطعام ب) شوي الطعام ج) تحمير الطعام في الفرن د) <u>قلي الطعام</u>
- لكي ينجح الإعلان لابد من النعرف على كل جديد عن للشركة
المنافسين ب) المنفذين ج) المخططين د) المنتجين
- يجب الملايس قبل غبلها
، نشر ب) ک <i>ی</i> ج) <u>آر د</u> د) تخزین
- أكمل العبارات الاتبة باجابات متاسبة :
- تستخدملمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة (الضمادات اللاصقة)
 يجب غمل القواكه والتخلص منمنها (القاسد)
- اللحوم و الأسماك و الألبان من مجموعة (البروتينات)
- النباتت هي النباتات التي تنمو أنترة اكثر من عام (المعمرة)
- صل من العمود (ب) يما يتأسب ما في العمود (أ):
(·-)
- الشراب الطبيعي أ- تحتوي على كمية كبيرة من الدهون والملح
- الشراب الصناعي عني بالقينامينات والأملاح المعنية
- الوجبات السريعة المحاسر الغذانية على كمية فليلة جداً من العناصر الغذانية





الاختبار السابع

	طبة :-	ة(x) امام العبارة الخاه	سحيحة راعلام	المام العبارة الد	١- ضع علامة (١/)
(√)		النغر أنشاء الطبخ	لاغماد حريق	غطام المقلاة	۱- یمکن استخدام
(X)	ر الظائية به	ولا تظل من أيمة العنام	ہضع نقائق حتر	وات او شويها ل	٢- يفضل مبلق الخضر
(√)	زی	النباب والحشرات الأذ	حتى لا تجلب	4 دنغل الثلاجة	٣- يجب وضع القواك
(X)	الأكسوين	كسيد الكربون وتطلق	ا تعتص ثاني لا	إث الهواء لأتها	٤ ـ نباتات الحديقة تاو
					٢- اختر الإجابة ا
	1	وتعويض التالف مته			
		ج) <u>البروتينات</u>			أ) النشويات
				_	٧- يستقدم لا
J	د) شاش معا	ج) كمادات يار دة			۱) کریم مظهر
,	. (1.0	_		۳- لا يفضل تشاول ا
alact	د) الحيوب ا	ج) تقیتامیثات			ا) الأملاح المعشية
,		16			1- رمز يوضح للص
i i sa ta a a	ة دار المتواقد ال	 ج) مجموعة التركي			 العلامة التجارية
	ر -)ري	ع) بدد			٣- أكمل العبارات
£1.111	I. to a h I ala	n a . tarler br . a r .h			
		الوزن ولا تتفاعل مع ال			ا - الأواثي المصنوع
		إرة المقضاء على			
ناقة)		د الهضم قتمد جسمنا		-	
(43)	(الط			'	ا ـ پجب تجنب است
		<u>العمود (۱):</u>	اسپ ما فی	د (پ) ېما پذ	<u>4 - صل من العمو</u>
			(+		(i
		بنة ومتينه	الله تاعمة وال	_/	١- أقمشة القطن
		وزن وجيدة التهوية	بهدخفيفة ا	X	٢- قمشة الحرير
		بمكن غبشها	رجـ منينة و،		٣- أقمشة الكتان



عداد : أ/ أشرف الشناوي

الاختيار الثامن

١- ضع علامة (١/) أمام العيار	ستيمة وعلامة (X) أمام العبارة	لخاطلة ز-
١- تستخدم الكمادات الساخته ا	ف الأم العضلات	(×)
٢- يجب ألا تقرط في طهي الخط	ت لأن ذلك يقلل من العناصر الغا	نية المتوفرة فيها (٧)
٣- الأواني ذات الطلاء غير اللاه	سخن بسرعة وتلتصق بالطعام	(X)
٤ - جميع الحدائق صعمت بشكل و	ي البينة الطبيعية	(X)
٢- اختر الإجابة الصحيحة		
١- تشمل الكربوهيدرات		
أ) النشويات والبروتينات	ب) طبروتينات والأملا	م المعشبة
ج) النشويات والسكريات	د) البروتينات والفيتاء	
٢- إذا أصبح لون العصير داكتا	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
أ) غير نظيف ب) ملونا		
٣- جميع ما يلي من النصائح ا		
ا) تناول طعام مشوي	ب) تناول لحوم خالية من الد	
ج) تناول طعام مقلى	د) تناول كمية قليلة من الحلو	
٤- يصنع القماش المصنوع م	بوليستر من	
 أ) دود القر ب) نبات 		نبات القطن
٣- أكمل العبارات الاتية باج		
١- عند ترك الخضروات خارج	مة قد تصبح لينة وتظهر عليها	نع(داکنه)
٧- تحتوي الوجبات السريعة علم	ية متخفضة من الأملاح المحائيا	والألياف و (والقيتامينات)
٣- من مميزات العلايس المصنو	من أقمشة تنها خفيفة الوزن	وجيدة التهوية (الكتان)
٤ توضح طبيعة عمل الشر	وأهميتها	(العلامة التجارية)
 ٤- صل من العمود (ب) بما 	سب ما في العمود (أ):	
(i	(₩	
۱- فیتامین C	أِ- يساعد على مناعة الجسم	ن الأمراض
۲- فیتامین ۸	ييد عنصر مهم للدم	
٣- الحديد	ج - يساعد على تقوية النظر	



الاختيار التاسع ١- ضع علامة (١٠) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطئة :-١- يجب وضع الطعام في الثلاجة حتى لا يفسد بفعل البكتيريا و القطريات (4) ٢- تساعد الأملاح المعنية مثل الكالسيوم على المحافظة على صحة العظام والأسنان (4) ٣- الملاعق المصنوعة من القولاذ المقاوم للصدأ تجمع البكتيريا وتمتص بالروانح (X) ٤- من مبدئ التصميم الجيد أن يوقر الحل المناسب للحمل المطلوب (4) ٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي: ١- يجب تجنب قلى الطعام بالزيت حتى لا يكون الطعام ب) دهنيا وغير صحى ج) صحياً ومقيداً د) صحياً وآمنا أ) دهنيا صحيا ٢- تناول و و بساعد على امتصاص الفيتامينات داخل أجسامنا ب) الدهون والماء أ) الدهون والبروتينات ج) المسكريات والنشويات د) الألياف والكربوهيدرات ٣- لا يجب إضافة الكثير من إلى طعامك ليكون صحياً ب) القيتامينات د) الحبوب الكاملة ج) البروتينات ا) الدهون ١٠٠ من مميزات الملايس المصنوعة من الصوف أنها أ) ناعمة ولينه د) جيدة التهوية ب) دافله ولا تتجعد بسهولة ج) خفيفة الوزن ٣- أكمل العبارات الاتية باجابات متاسبة : ١- تستخدم الكمادات الباردة أو الساخله لتخفيف الآلام الناتجه عن أو آلام العضلات (الاجهاد) ٧- عند ظهور طبقة صافية وأخرى عكرة أثناء تحضير الشرف يعنى ذلك أن السكر لم يخلط بالشكل.... (الصحيح) ٣- يمكننا عمل أأمشة منمن خلال دودة القز (الحرير) (العلامة التجارية) ٤- تعبر عن هوية الشركة ٤- صل من العمود (ب) بما يناسب ما في العمود (أ); الله تحتوى على الحبوب الكاملة ١- الطعام المشوي ٢- الوجيات السريعة يبد يستخدم لتطهير الجروح البسيطة ٣- كريم مطهر



الاختبار العاشر

- ضع علامة (/ر) أمام العبارة الصحي	مة وعلامة (x) لملم ال	بارة الخاطنة :-	
 بإمكائنا اخماد الحريق الذي قد يحدنا 			(4)
- يجب تناول وجية غذائية متوازنة وممار،			(v)
· يستخدم الشاش المعقم في علاج الجرر			(4)
- لا يوجد فرق بين شعار الشركة والعلا			(x)
ا- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي			
- كل مما يلى من مميزات الأواني اله		ن ماعد أشها	****
ا صلبة	ب) نتوم لفترات		
	C. Revision Devices	اعى	
	ب) التخلص من	لسمو م	
and the second s			
		الأعلى سلامتنا عندال	طبخانسدا
			1 72
 إلا تتفاعل من الاطعمة الحمضية وفضل شرب	ب) الشراب الصد د) شراب به كمياً ب) التخلص من د) بناء انسجه الد اعلانات حتى لا يكون ج) الانتاجية استخدام السكين للحا استخدام السكين للحا منالتي تنمو في ظر	كبيرة من السكر السموم السموم الأشياء من الأشياء د) الاستهلاكية الله على سلامتنا عند الله أيالشراب الطبيعي (الله ينية دافته ورطبه (المهارف)	بكر)

٤- صل من العمود (ب) بما يناسب ما في العمود (أ):

(+	(i
اً- مصدره دودة القز	١- قماش الصوف ر
ب- مصدره البترول	٢- قماش الحرير
مج - مصدره الأغنام	٣- قماش البوليستر

17

توجيه المجال الصناعي وتكنولوجيا الصناعة

إعداد : أ/ أشرف الشناوي

مع تحيات مكتب الفرسان مقابل مدرسة الرياض تعليم أساسي



